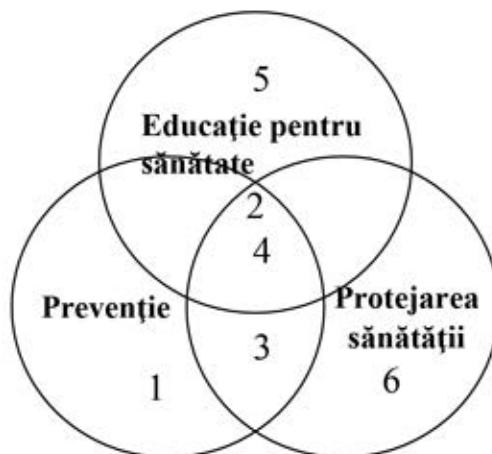


Promovarea sănătății este procesul care oferă individului și colectivităților posibilitatea de a-și crește controlul asupra determinanților sănătății și, prin aceasta, de a-și îmbunătăți starea de sănătate. Promovarea sănătății reprezintă o strategie de mediere între individ și mediu, combinând alegerea personală cu responsabilitatea socială și având drept scop asigurarea în viitor a unei mai bune stări de sănătate (WHO-EURO, Health Promotion Glossary, 1989).

Promovarea sănătății este un termen care presupune o abordare multidimensională de îmbunătățire a stării de sănătate, care include activități de educație, activități de promovare a unor schimbări comportamentale și de stil de viață, politici și măsuri legislative.

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) subliniază (1986) că sănătatea este mult prea importantă pentru a fi lăsată numai practicienilor din domeniul sanitar; educația și elaborarea de politici trebuie să fie centrale pentru dezvoltarea sănătății la nivel individual, comunitar și național (Figura nr.1).

Figura nr. 1. Promovarea sănătății – concept multidisciplinar



Acest model prezintă 3 sfere de activitate distincte dar care, în același timp, se suprapun:

- educația pentru sănătate
- protejarea sănătății
- prevenirea îmbolnăvirilor

Diferitele zone din figura de mai sus au următoarea semnificație:

1. Servicii preventive, ex: imunizări, măsurarea tensiunii arteriale, folosirea gumei de mestecat cu nicotină pentru abandonarea fumatului;
2. Educație în medicina preventivă, ex: informații și sfaturi legate de renunțarea la fumat;
3. Protejarea sănătății prin metode preventive, ex: fluorizarea apei;
4. Educație pentru protejarea stării de sănătate prin metode preventive, ex: lobby pentru adoptarea legii de obligativitate a purtării centurii de siguranță;
5. Educație pentru sănătate pozitivă, ex: dobândirea unor abilități de viață/ comportamente sănătoase în rândul tinerilor;
6. Mesaje pozitive pentru protejarea sănătății, ex: politica legată de fumat la locurile de muncă;
7. Educația pentru sănătate orientată pe sănătatea pozitivă, ex: lobby pentru adoptarea unei legi de interzicere a publicitatii produselor din tutun

Experiența specialiștilor din domeniu, începând cu anul 1974, a permis identificarea a cinci **principii** care stau la baza promovării sănătății (Ashton, 1988):

1. Promovarea sănătății **implică activ** populația pentru stabilirea unui program de fiecare zi care favorizează sănătatea, în loc de a se orienta preponderent și exclusiv asupra indivizilor la risc, care au legături cu serviciile medicale. Acesta înseamnă, de fapt, folosirea strategiilor preventive populaționale ecologice, care încearcă să scadă incidența bolilor prin modificarea distribuției factorilor de risc în populație. Avantajul principal este că potențialul metodei este mare, iar dezavantajul major al acestei metode este că oferă beneficii mari pentru populația generală dar beneficii mici pentru indivizii la risc înalt, așa numitul "paradox al prevenirii" (Enăchescu, 1994). Combinarea celor două tipuri de strategii preventive - cea ecologică și cea a indivizilor la risc înalt poate asigura impactul cel mai bun.
2. Promovarea sănătății este orientată asupra **cauzelor** care produc îmbolnăviri;

- Promovarea sănătății folosește diferite **abordări** care contribuie la îmbunătățirea stării de sănătate. Acestea includ informarea și educarea, dezvoltarea comunității, organizarea, pledoaria pentru sănătate și legislația; prin toate acestea, promovarea sănătății este multisectorială și implică mai multe discipline, nu numai sectorul de sănătate, în demersurile sale;
- Promovarea sănătății depinde în mod special de **participarea** populației;
- Specialiștii din sănătate, în special cei din **asistența primară de sănătate**, au un rol important în facilitarea acțiunilor de promovare a sănătății (Ashton, 1988).

Termenul folosit în România este, încă, cel de educație sanitară, noțiune consacrată pentru transmiterea unor informații legate în special de deprinderi igienice. Astăzi se încearcă trecerea la un concept mai cuprinzător și anume, **educația pentru sănătate**.

Se poate, totuși, comenta că este nevoie și de învigorarea educației sanitare, mai precis a principiilor elementare de igienă în conceptul de educație pentru sănătate. Constatăm, din problemele de sănătate care apar la noi în țară, că aceste principii elementare de igienă personală, ca și de igienă a colectivităților, sunt din ce în ce mai puțin luate în considerare.

EDUCAȚIA SANITARĂ	EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE
- Atitudine prescriptivă , uneori culpabilizantă și manipulatoare	- Nici un comportament nu este lipsit de sens
- Prioritate acordată prevenirii îmbolnăvirilor și dobândirii unor principii igienice	- Promovarea unui stil de viață Sănătos
- Activități punctuale , neorganizate	- Abordare integrată, coordonată și progresivă
- Prevenirea primară, secundară și terțiară – folosite numai ca și concepțe medicalizate și individualizate	- Prioritate prevenirii primare în cadrul unei concepții globale
- Individual e considerat pasiv (determinare externă) și rational	- Individual considerat activ (autonomie) și nerational
- Strategie directă (cunoștințe)	- Strategie indirectă (motivare)

Concept care stă la baza promovării sănătății, educația pentru sănătate are drept scopuri:

- informarea-educarea populației în domeniul medical, pentru a cunoaște manifestările bolilor și prevenirea lor;
- dobândirea unor atitudini și deprinderi care să fie favorabile sănătății;
- implicarea activă a populației în domeniul păstrării sănătății, oamenii putând să ia decizii privind propria stare de sănătate.

Educația pentru sănătate folosește mai multe tipuri de abordări:

- medicală (bazată pe tipul de relație medic-pacient);
- educațională (bazată pe informarea oamenilor, care vor lua singuri decizii privind sănătatea);
- personalizată (individualizată), având drept caracteristică lucrul cu clienții, pentru a-i sprijini să identifice singuri problemele și să ia singuri decizii necesare;
- care presupune schimbări sociale, în care se urmărește realizarea unor schimbări în mediu pentru a facilita luarea deciziilor cele mai favorabile sănătății, ex. Ajutoare sociale pentru mamele singure, astfel încât acestea să nu fie nevoie să se întoarcă prea devreme la lucru

Metodele folosite în educația pentru sănătate pot fi clasificate în funcție de mai multe criterii:

- după adresabilitate:
 - educație individuală
 - educație în grup
 - educație prin mijloace de comunicare în masă
- după mijloacele folosite:
 - mijloace audio
 - mijloace video:
 - predominarea textului
 - predominarea imaginii
 - mijloace combinate (audio-video)

Promovarea sănătății este un concept relativ nou, dezvoltându-se la sfârșitul anilor '70 și începutul anilor '80.

De fapt, "nașterea" promovării sănătății se consideră a fi marcată de discuțiile legate de Strategia OMS "Sănătate pentru Toți până în anul 2000".

Sănătatea trebuie să reprezinte preocuparea tuturor cetătenilor și nu numai a medicilor sau altor specialiști medicali.

Este necesar ca promovarea sănătății să realizeze următoarele:

I. Elaborarea unor politici publice care favorizează sănătatea.
Promovarea sănătății înseamnă mult mai mult decât asistența medicală. Ea pleacă de la ideea că sănătatea este un subiect aflat pe agenda de lucru a factorilor de decizie din toate domeniile, la nivel guvernamental sau instituțional. Promovarea sănătății presupune identificarea obstacolelor în adoptarea unor politici care promovează sănătatea de către sectorul medical, în colaborare cu sectoarele nemedicale. Presupune, de asemenea, găsirea unor modalități comune de înlăturare a acestor obstacole. Scopul final trebuie să conste în realizarea practică a posibilității ca alegerile, opțiunile favorabile sănătății să fie la îndemâna populației, să fie cel mai ușor accesibile.

II. Crearea unor mediilor favorabile.
Promovarea sănătății recunoaște că sănătatea indivizilor este legată și de modul în care tratăm natura și mediul înconjurător. Societățile în care mediul este exploatat fără a se face o abordare ecologică, culeg efectele acestei exploatari prin apariția inclusiv a unor probleme de sănătate și sociale. Sănătatea nu poate fi separată de alte scopuri sau obiceiuri din viață. Munca și timpul liber au un impact real asupra sănătății. Promovarea sănătății trebuie, prin urmare, să

participe la crearea unor condiții de trai și de muncă cu influență favorabilă asupra stării de sănătate.

III. Întărirea acțiunii comunitare

Promovarea sănătății acționează prin acțiuni comunitare eficiente. În centrul acestui proces se află comunitățile care au o forță proprie și pot controla propriile inițiative și activități. Aceasta înseamnă că specialiștii trebuie să învețe metode noi de lucru cu indivizi și cu comunități, adică să lucreze pentru și cu ei, în loc de a considera comunitatea ca un element pasiv.

IV. Dezvoltarea (îmbunătățirea) abilităților individuale

Promovarea sănătății sprijină dezvoltarea personală și socială prin oferirea de informații, educație pentru sănătate și prin sprijinirea indivizilor să-și dezvolte capacitatea de a lua decizii favorabile sănătății. Prin toate acestea, ea permite oamenilor să aibă un control crescut asupra proprietății și asupra mediului, le permite să învețe de-a lungul vieții cum să se pregătească pentru diferite situații, cum să facă față bolilor cronice sau accidentelor. Toate acestea trebuie să aibă loc acasă, la școală, la locul de muncă, precum și în cadrul altor comunități.

V. Reorientarea serviciilor medicale

Responsabilitatea promovării sănătății în cadrul serviciilor medicale este împărtită între indivizi, grupuri comunitare, specialiști din sănătate, asistenți sociali, birocați și guvern. Toți trebuie să lucreze împreună la organizarea unui sistem sanitar care să contribuie la îmbunătățirea stării de sănătate. Rolul sectorului medical trebuie să depășească responsabilitățile curative și să se orienteze și către promovarea sănătății. Dar pentru ca aceasta să se realizeze, este nevoie de recunoașterea faptului că cele mai multe cauze de îmbolnăviri se află în afara influenței sectorului sanitar și este necesară cooperarea cu acele sectoare care pot influența pozitiv aceste cauze (Ashton, 1988).

În cadrul celei de-a 4-a Conferințe Internaționale de Promovare a Sănătății de la Jakarta s-au identificat **prioritățile** în acest domeniu pentru secolul XXI (OMS, 1997):

1. Promovarea responsabilității sociale pentru sănătate

Factorii de decizie trebuie să respecte cu fermitate responsabilitatea socială. Atât sectorul guvernamental, cât și cel particular, trebuie să promoveze sănătatea prin adoptarea de politici și practici care:

- evită afectarea sănătății indivizilor;

- protejează mediul și asigură folosirea rațională a resurselor;
- restricționează producția și comerțul produselor și bunurilor dăunătoare cum ar fi tutunul și armamentul, ca și practicile nesănătoase de marketing;
- protejează atât cetățeanul din piață, cât și individul de la locul de muncă;
- includ evaluări ale impactului legat de echitatea în sănătate ca o parte integrantă a elaborării de politici.

2. Creșterea investițiilor pentru îmbunătățirea stării de sănătate

În multe țări, investiția care se face în sănătate este inadecvată și frecvent ineficientă. Creșterea investițiilor pentru îmbunătățirea stării de sănătate necesită o abordare într-adevăr multisectorială, inclusiv alocarea suplimentară de resurse pentru educație, locuințe și sectorul de sănătate. O mai mare investiție pentru sănătate și reorientarea serviciilor existente - atât în cadrul, cât și între diferite țări - au potențialul de a favoriza evoluția pozitivă a dezvoltării umane, a sănătății și a calității vieții.

Investițiile în sănătate ar trebui să reflecte nevoile anumitor grupuri cum ar fi: femeile, copiii, persoanele în vîrstă, populațiile sărace și marginalizate.

3. Consolidarea și extinderea parteneriatelor pentru sănătate

Promovarea sănătății presupune realizarea unor parteneriate pentru dezvoltarea socială și a sănătății între diferite sectoare la toate nivelele de conducere în societate. Parteneriatele existente trebuie să fie întărite și trebuie explorate posibilități pentru noi parteneriate.

Parteneriatele oferă un beneficiu mutual pentru sănătate prin împărtășirea expertizei, a abilităților și a resurselor. Fiecare parteneriat trebuie să fie transparent și responsabil și să se bazeze pe principii etice stabilite de comun acord, pe înțelegere reciprocă și respect. Ar trebui să se adere la liniile directoare ale Organizației Mondiale a Sănătății.

4. Creșterea capacitații comunitare și împuternicirea individului

Promovarea sănătății se face de către și cu oameni și nu despre oameni. Presupune atât îmbunătățirea capacitații indivizilor de a pune în practică acțiuni, cât și capacitatea grupurilor, a organizațiilor sau a comunităților de a influența factorii determinanți ai stării de sănătate. Îmbunătățirea capacitații comunităților pentru promovarea sănătății presupune educație practică, pregătirea în domeniul conducerii și acces la resurse. Împuternicirea indivizilor presupune accesul mai consistent la procesul de luare a deciziilor, ca și cunoștințele și abilitățile esențiale pentru a produce schimbarea.

5. Asigurarea unei infrastructuri de promovare a sănătății

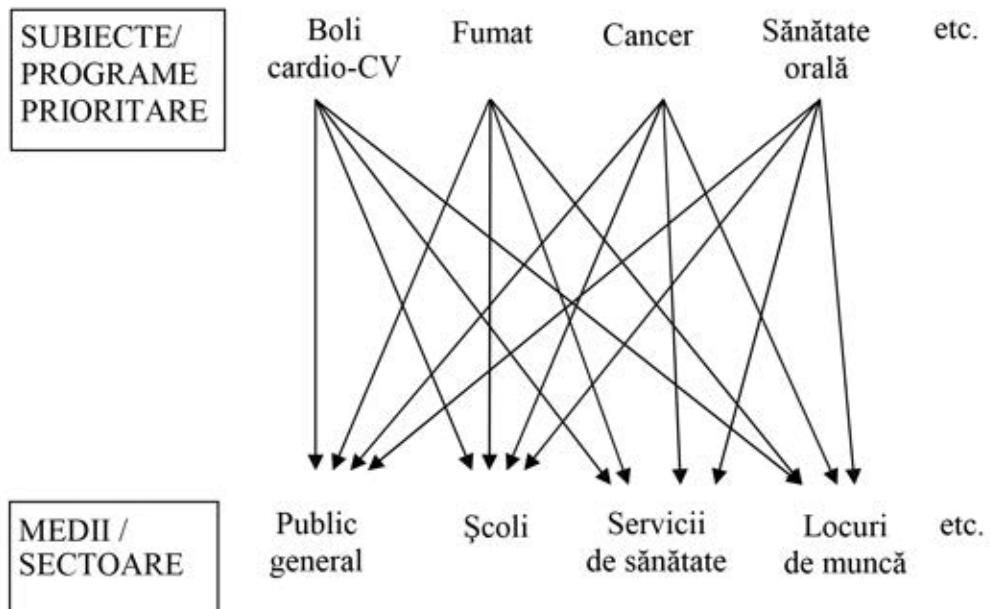
Trebuie găsite modalități de asigurare a unei infrastructuri de promovare a sănătății, noi mecanisme de finanțare locală, națională și globală. Trebuie găsite motivații pentru a influența acțiunile guvernelor, organizațiilor neguvernamentale, instituțiilor de educație și sectorului particular, pentru a se asigura mobilizarea resurselor la maximum în promovarea sănătății.

Există mai multe modalități de abordare practică a priorităților din promovarea sănătății: cea axată pe probleme/subiecte/boli, cea axată pe factori de risc și cea axată pe grupuri țintă.

Abordarea clasică este cea a realizării unor programe specifice fiecărui probleme/subiect de promovare a sănătății; în fapt, acestea se referă la abordarea unor boli sau obiceiuri dăunătoare sănătății. Astfel, se elaborează programe antifumat, anticancer, antialcool etc. (Naidoo, 1998).

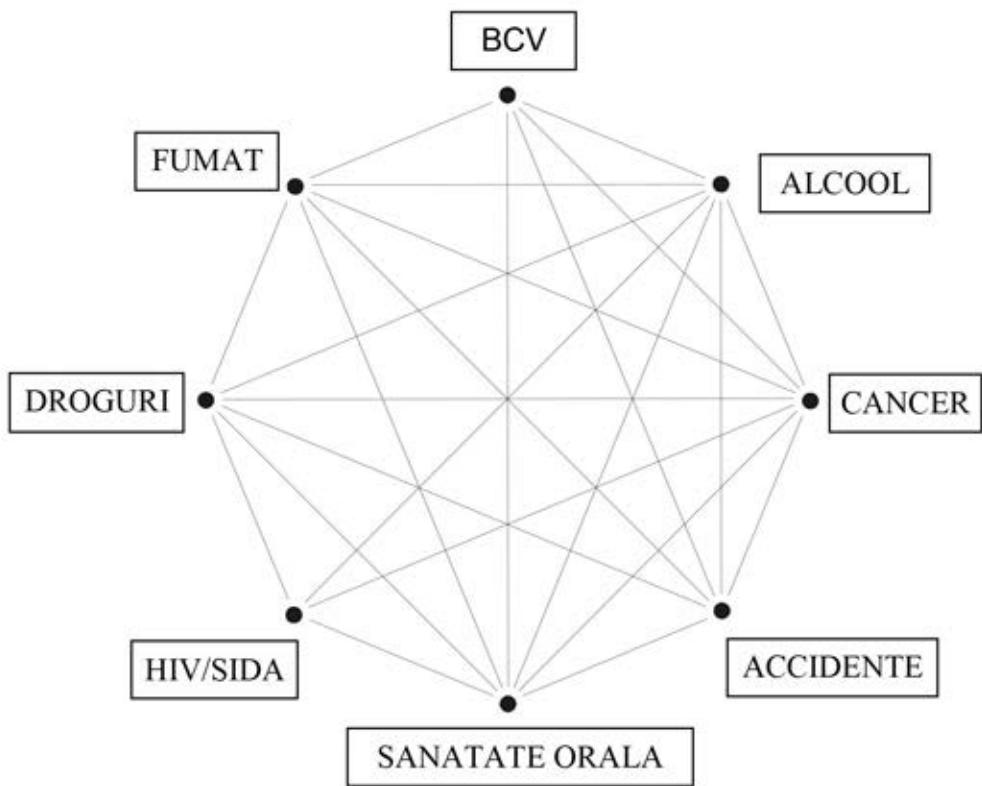
Fiecare din aceste programe încearcă să influențeze populația prin mass-media și printr-o varietate de medii și sectoare – școala, locul de muncă, mediul sanitar, mediul comunitar și sectorul voluntar. (Figura nr. 2)

Figura nr.2: Abordarea clasică (programe specifice problemelor)



Subiectele legate de alcool, de pildă, sunt un foarte bun exemplu (Figura nr. 3). Abuzul de alcool este un factor de risc pentru numeroase neoplasme; este frecvent cauza producerii de accidente; prin efectele sale influențează negativ comportamentul sexual și poate crește riscul transmisiunii infecției cu HIV (ca și alte boli cu transmitere sexuală și sarcina nedorită); poate contribui la probleme dentare sau orale; poate fi legat de alte obiceiuri dăunătoare sănătății; este un factor pentru HTA (hipertensiune arterială), care, la rândul său, se asociază cu bolile cardiovasculare – BCV (Naidoo, 1998).

Figura nr.3.

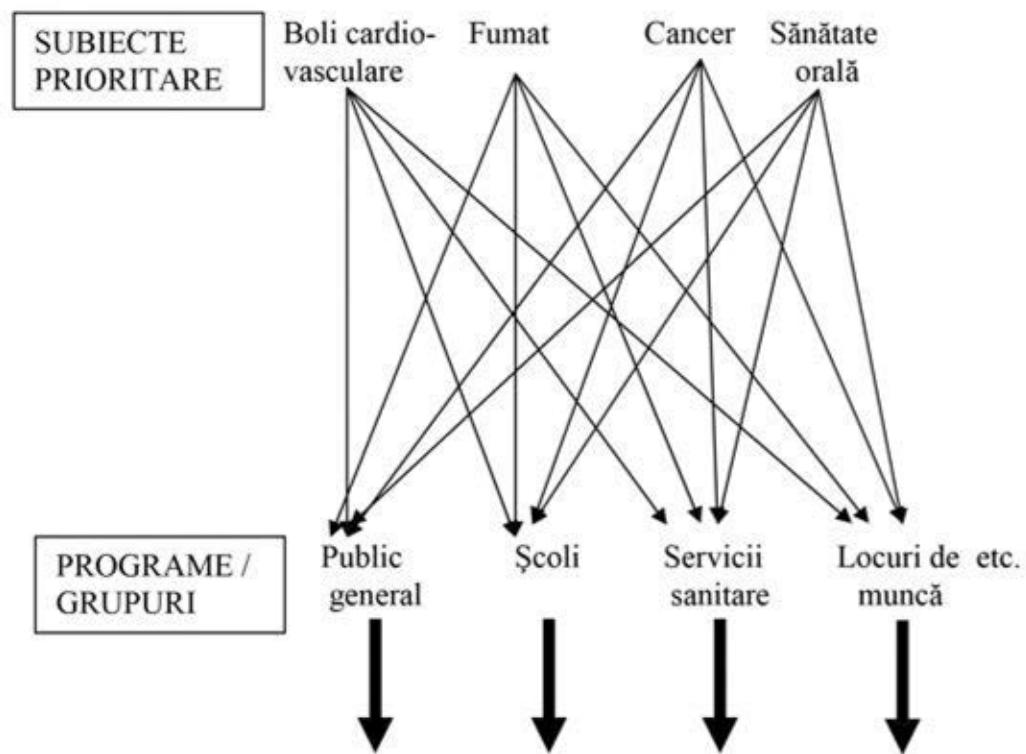


Existența acestor suprapunerile, ca și a altora, demonstrează că programele de educație pentru sănătate centrate pe boala individuală și pe factorii de risc duc la duplicarea eforturilor ca și lipsa de coordonare a activităților în privința conținutului și a desfășurării lor în timp. În cel mai bun caz, aceasta înseamnă risipă de energie, timp și resurse. În plus,

inițiativele separate, orientate pe subiecte, sunt frecvent în competiție unele cu altele și apare pericolul inconsistenței mesajelor, ceea ce poate oferi atât populației, cât și specialiștilor, un pretext să nu treacă la nici o acțiune, ex: o persoană este informată de specialistul în igienă orală să nu consume dulciuri, de cel în nutriție să nu consume nici lipide și, atunci, cel mai probabil persoana nu va face nimic.

O altfel de abordare, pe probleme, se bazează pe realizarea unor programe de educație pentru sănătate centrate pe grupuri țintă (Figura nr.4). Astfel, se pot elabora programe de educație pentru sănătate pentru: publicul general, comunitate, serviciile medicale, școli, sectorul voluntar, locurile de muncă etc. (Naidoo, 1998).

Figura nr.4. Programe centrate pe grupuri țintă



Un avantaj important al acestei abordări este posibilitatea integrării eforturilor de educație pentru sănătate în contextul mai larg al promovării sănătății, care este privită ca o îmbinare între serviciile preventive (cum ar fi imunizare și screening), politicile favorabile sănătății și educația pentru sănătate.

Școala Națională de Sănătate Publică și Management
Bibliogr. ISBN (10)973-87776-3-1; ISBN (13)97897387776-3-7

CUM SPĂLĂM MÂINILE?

⌚ Durata întregii proceduri: cel puțin 30 de secunde!



Udați mâinile cu apă.



Aplicați săpun suficient pentru a acoperi toată suprafața mâinilor.



Frecați mâinile, palmă peste palmă.



Palma dreaptă peste dosul palmei stângi cu degetele încrucișate și invers.



Palmă peste palmă, cu degetele încrucișate.



Dosul degetelor pe palma opusă.



Frecări rotative cu degetul mare stâng prins în palma dreaptă și invers.



Frecări rotative într-un sens și celălalt cu degetele împreună ale mâinii drepte pe palma stângă și invers.



Clătiți mâinile cu apă.



Uscați mâinile cu un prosop de unică folosință.



Închideți robinetul folosind un prosop.



Odată uscate, procedura de spălare este terminată.

În conformitate cu recomandările:



World Health Organization



Ministerul Sănătății



Institutul Național de Sănătate Publică

CONCEPSS

Centrul Național de Evaluare și Promovare a Sănătății Sociale

CUM DEZINFECTĂM MÂINILE?

⌚ Durata întregii proceduri: cel puțin 30 de secunde!

1a



1b



2



Aplicați produsul dezinfecțiant în palmă,
acoperind toată suprafața.

Frecați mâinile,
palmă peste palmă.

3



4



5



Palma dreaptă peste cea
stângă cu degetele
încrucișate și invers.

Palmă peste palmă,
cu degetele încrucișate.

Dosul degetelor pe palma
opusă cu degetele
împreunate.

6



7



8



Frecări rotative cu
degetul mare stâng
prins în palma dreaptă
și invers.

Frecări rotative într-un sens și
celălalt cu degetele
împreunate ale mâinii drepte
pe palma stângă și invers.

Odată uscate, mâinile
sunt dezinfecțiate.

În conformitate cu recomandările:



World Health
Organization



Ministerul Sănătății



Institutul Național de
Sănătate Publică

CNIEPSS

Centrul Național de Evaluare și
Promovare a Sănătății

